

# Ensalada de Vegetales Arco Iris (FDD)

**Sirve:** 10 Porciones

"Esta receta le ayudará a que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales. Los frijoles enlatados que son bajos en sodio son usados para que esta receta sea fácil de preparar."

## Ingredientes

- 1 lata** frijoles negros bajos en sodio (escurridos y enjuagados, aproximadamente 15 onzas)
- 1 lata** frijoles rojos bajos en sodio (escurridos y enjuagados, aproximadamente 15 onzas)
- 3** zanahorias (fregadas y cortados)
- 1** calabaza pequeña amarilla (lavada y cortada)
- 1** calabaza verde (lavada y cortada)
- 1/2 taza** aderezo italiano bajo en calorías
- 1/2 cucharadita** pimienta negra

## Preparación

1. Mezcle todos los vegetales juntos en un tazón grande.
2. Vierta el aderezo sobre los vegetales.
3. Espolvóreelo con pimienta.
4. Revuelva gentilmente, cubriendo todos los vegetales.
5. Cúbralo y refrigérelo por aproximadamente 8 horas.

## Notas

Recomendación: Sirvalo con palitos de vegetales frescos

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	100	
Grasa total	5 g	
Proteinas	7 g	
Carbohidrato	6 g	
Fibra dietetica	1 g	
Grasa saturada	3 g	
Sodio	NA	

o con nachos de tortilla bajas en grasa.

Recipe adapted from Maryland FSNE 2009 Recipe Calendar.